



Educazione Continua in Medicina

Scheda Evento

Denominazione KEIRON AS.ME.G. VENETO
Provider

Titolo CORSO PER LA RIDUZIONE
DELLO STRESS BASATO SULLA MINDFULNESS – MBSR

ID Evento 68-212847

Tipologia Evento RES

Data Inizio 03/10/2018

Data Fine 21/11/2018

Date Intermedie 10/10/2018

17/10/2018

24/10/2018

31/10/2018

07/11/2018

11/11/2018

14/11/2018

Durata 23:00

**Professioni /
Discipline**

Infermiere	Infermiere
Infermiere pediatrico	Infermiere pediatrico
Medico chirurgo	Allergologia ed immunologia clinica Anatomia patologica Anestesia e rianimazione Angiologia Audiologia e foniatria Biochimica clinica Cardiocirurgia Cardiologia Chirurgia generale Chirurgia maxillo-facciale Chirurgia pediatrica Chirurgia plastica e ricostruttiva Chirurgia toracica Chirurgia vascolare Continuità assistenziale Cure palliative Dermatologia e venereologia Direzione medica di presidio ospedaliero Ematologia Endocrinologia Epidemiologia Farmacologia e tossicologia clinica Gastroenterologia Genetica medica Geriatria Ginecologia e ostetricia Igiene degli alimenti e della nutrizione Igiene, epidemiologia e sanità pubblica Laboratorio di genetica medica Malattie dell'apparato respiratorio Malattie infettive Malattie metaboliche e diabetologia Medicina aeronautica e spaziale Medicina del lavoro e sicurezza degli ambienti di lavoro Medicina dello sport Medicina di comunità Medicina e chirurgia di accettazione e di urgenza Medicina fisica e riabilitazione Medicina generale (medici di famiglia) Medicina interna Medicina legale Medicina nucleare Medicina termale Medicina trasfusionale Microbiologia e virologia Nefrologia Neonatologia Neurochirurgia

	Neurofisiopatologia Neurologia Neuropsichiatria infantile Neuroradiologia Oftalmologia Oncologia Organizzazione dei servizi sanitari di base Ortopedia e traumatologia Otorinolaringoiatria Patologia clinica (laboratorio di analisi chimico- cliniche e microbiologia) Pediatria Pediatria (pediatri di libera scelta) Privo di specializzazione Psichiatria Psicoterapia Radiodiagnostica Radioterapia Reumatologia Scienza dell'alimentazione e dietetica Urologia
Psicologo	Psicologia Psicoterapia

Numero partecipanti 14

Obiettivo Strategico Nazionale

Obiettivo Strategico Regionale

Costo 0.00

Crediti 43.7

Responsabili Scientifici

Nome	Cognome	Qualifica
ANTONELLA	STELLA	PSICHIATRA

Docente/ Relatore/ Tutor

Nome	Cognome	Ruolo	Titolare/Sostituto
GIANLUCA	GORINI	RELATORE	titolare
DONATELLA	CONFORTI	RELATORE	titolare

Verifica Apprendimento

Prova scritta (comprende anche il project work, l'elaborato e le domande aperte)

Segreteria Organizzativa

Nome	Cognome	Email	Telefono	Cellulare

Programma

Razionale

Mindfulness nell'accezione originale di Jon Kabat-Zinn, significa "una particolare modalità di prestare attenzione allo svolgersi dell'esperienza momento per momento, con intenzione, nel presente, in modo non giudicante". In ambito clinico, la Mindfulness per le sue potenzialità preventive e riabilitative, ha trovato spazio in programmi di intervento mirati al fine di affrontare molte delle problematiche sia fisiche che psicologiche legate allo stress, ovvero alla sofferenza fisica e psicologica. La Mindfulness rappresenta, infatti, uno strumento che permette di coltivare una maggiore consapevolezza e di conseguenza una più chiara comprensione per apprendere dalle proprie esperienze le interazioni tra il corpo e la mente, promuovendo le proprie risorse interiori di cura e crescita.

Il protocollo MBSR (mindfulness based stresss reduction) è rivolto a tutte le persone che si trovano a vivere situazioni stressanti nei diversi ambiti esistenziali (attività lavorativa, relazioni interpersonali, salute, etc.) e che sono alla ricerca di un diverso rapporto con loro stessi e con la loro esperienza. La pratica della Mindfulness, promuovendo un approccio più consapevole alle origini dello stress, aiuta a riconoscere i propri automatismi mentali e a ridurre l'impatto sul nostro universo emotivo e comportamentale.

Il Programma MBSR (mindfulness based stresss reduction) è un protocollo standardizzato, proposto in tutto il mondo: in alcuni Paesi è a carico del sistema sanitario nazionale.

Risultati attesi Approfondimento delle conoscenze sulla Mindfulness: origini del protocollo, obiettivi fondamentali, aree di applicazione, evidenze scientifiche

Acquisizione di conoscenze sulla risposta allo stress mediata dalla Mindfulness

Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole

Approfondimento delle conoscenze sui meccanismi e la fisiologia della reazione da stress nell'organismo

Apprendimento del concetto di triangolo dell'esperienza e sue ripercussioni nella quotidianità di ognuno

Acquisizione di competenze e metodologie per l'analisi e la risoluzione dei problemi secondo le indicazioni della Mindfulness

Programma del 03/10/2018

Provincia Sede PADOVA

Comune Sede PADOVA

Indirizzo Sede CostruttivaMente, via Chiesanuova 242/2 – Padova

Luogo Sede Studio Medico Costruttivamente

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
20:00	20:30	Relazione sull'origine del Protocollo MBSR e sulle sue applicazioni	CONFORTI GORINI	Approfondimento delle conoscenze sulla Mindfulness: origini del protocollo, obiettivi fondamentali, aree di applicazione, evidenze scientifiche	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
20:30	21:45	Lavoro di gruppo sul mangiare consapevole	CONFORTI GORINI	Acquisizione di competenze e metodologie per l'analisi e la risoluzione dei problemi secondo le indicazioni della Mindfulness	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Presentazione e discussione di problemi o di casi didattici in grande gruppo (metodologia interattiva)
21:45	22:15	Body Scan	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)

Programma del 10/10/2018

Provincia Sede PADOVA

Comune Sede PADOVA

Indirizzo Sede CostruttivaMente, via Chiesanuova 242/2 – Padova

Luogo Sede Studio Medico Costruttivamente

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
20:00	21:15	Body Scan	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
21:15	21:45	Consapevolezza del corpo in movimento	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
21:45	22:15	Pratica di consapevolezza sul respiro	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)

Programma del 17/10/2018

Provincia Sede PADOVA

Comune Sede PADOVA

Indirizzo Sede CostruttivaMente, via Chiesanuova 242/2 – Padova

Luogo Sede Studio Medico Costruttivamente

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
20:00	20:45	Consapevolezza del corpo in movimento	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia

Data di stampa: 03/06/2025

				scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole		frontale)
20:45	21:15	Lavoro in piccoli gruppi sulla reattività in situazioni piacevoli	CONFORTI GORINI	Acquisizione di conoscenze sulla riposta allo stress mediata dalla Mindfulness	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Lavoro a piccoli gruppi e/o individuale con presentazione delle conclusioni (metodologia interattiva)
21:15	21:45	Psicoeducazione sul triangolo dell'esperienza	CONFORTI GORINI	Apprendimento del concetto di triangolo dell'esperienza e sue ripercussioni nella quotidianità di ognuno	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
21:45	22:15	Pratica di consapevolezza sul respiro	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)

Programma del 24/10/2018

Provincia Sede PADOVA

Comune Sede PADOVA

Indirizzo Sede CostruttivaMente, via Chiesanuova 242/2 – Padova

Luogo Sede Studio Medico Costruttivamente

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
20:00	20:45	Consapevolezza del corpo in movimento	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
20:45	21:15	Lavoro in piccoli gruppi sulla reattività in situazioni spiacevoli	CONFORTI GORINI	Acquisizione di conoscenze sulla riposta allo stress mediata dalla Mindfulness	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Lavoro a piccoli gruppi e/o individuale con presentazione delle conclusioni (metodologia interattiva)
21:15	21:45	Psicoeducazione sullo Stress Parte I: introduzione,	CONFORTI GORINI	Approfondimento delle conoscenze sui meccanismi e la fisiologia	Acquisire conoscenze teoriche e/o	Lezione Frontale/Relazione

Data di stampa: 03/06/2025

		introduzione, fisiologia, caratteristiche in acuto e in cronico		meccanismi e la fisiologia della reazione da stress nell'organismo	teoriche e/o pratiche	one (metodologia frontale)
21:45	22:15	Pratica di consapevolezza camminata	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)

Programma del 31/10/2018

Provincia Sede PADOVA

Comune Sede PADOVA

Indirizzo Sede CostruttivaMente, via Chiesanuova 242/2 – Padova

Luogo Sede Studio Medico Costruttivamente

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
20:00	20:45	Pratica di consapevolezza seduta	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
20:45	21:45	Psicoeducazione sullo Stress Parte II: risposta allo Stress, autoregolazione delle emozioni, spazio STOP	CONFORTI GORINI	Approfondimento delle conoscenze sui meccanismi e la fisiologia della reazione da stress nell'organismo	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
21:45	22:15	Consapevolezza del corpo in movimento	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)

Programma del 07/11/2018

Provincia Sede PADOVA

Comune Sede PADOVA

Indirizzo Sede CostruttivaMente, via Chiesanuova 242/2 – Padova

Luogo Sede Studio Medico Costruttivamente

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
20:00	20:45	Consapevolezza del corpo in movimento	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
20:45	21:30	Lavoro in piccoli gruppi sulle situazioni di comunicazione difficile	CONFORTI GORINI	Acquisizione di competenze e metodologie per l'analisi e la risoluzione dei problemi secondo le indicazioni della Mindfulness	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Lavoro a piccoli gruppi e/o individuale con presentazione delle conclusioni (metodologia interattiva)
21:30	22:15	Pratica di consapevolezza seduta	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)

Programma del 11/11/2018

Provincia Sede PADOVA

Comune Sede PADOVA

Indirizzo Sede CostruttivaMente, via Chiesanuova 242/2 – Padova

Luogo Sede Studio Medico Costruttivamente

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
10:00	10:30	Discorso introduttivo e indicazioni per la giornata	CONFORTI GORINI	Approfondimento delle conoscenze sulla Mindfulness: origini del protocollo, obiettivi	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia

Data di stampa: 03/06/2025

				fondamentali, aree di applicazione, evidenze scientifiche		frontale)
10:30	11:00	Movimento consapevole	CONFORTI GORINI	Approfondimento delle conoscenze sui meccanismi e la fisiologia della reazione da stress nell'organismo	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
11:00	11:30	Pratica di consapevolezza seduta	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
11:30	12:00	Pratica di camminata consapevole	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
12:00	12:30	Pratica di consapevolezza seduta	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
12:30	13:00	Relazione sulla gestione delle emozioni	CONFORTI GORINI	Acquisizione di conoscenze sulla riposta allo stress mediata dalla Mindfulness	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
13:00	14:00	PAUSA				
14:00	14:30	Pratica di camminata consapevole	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
14:30	15:00	Pratica di consapevolezza seduta	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di

				movimento consapevole		nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
15:00	15:30	Movimento consapevole	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
15:30	16:00	Lavoro in piccoli gruppi sull'esperienza della giornata	CONFORTI GORINI	Apprendimento del concetto di triangolo dell'esperienza e sue ripercussioni nella quotidianità di ognuno	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Lavoro a piccoli gruppi e/o individuale con presentazione delle conclusioni (metodologia interattiva)

Programma del 14/11/2018

Provincia Sede PADOVA

Comune Sede PADOVA

Indirizzo Sede CostruttivaMente, via Chiesanuova 242/2 – Padova

Luogo Sede Studio Medico Costruttivamente

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
20:00	20:45	Consapevolezza del corpo in movimento	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
20:45	21:30	Pratica di consapevolezza seduta	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Lavoro a piccoli gruppi e/o individuale con presentazione delle conclusioni (metodologia interattiva)
21:30	22:15	Discussione di gruppo sulla giornata intensiva	CONFORTI GORINI	Acquisizione di conoscenze sulla riposta allo stress mediata dalla Mindfulness	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie

						(metodologia interattiva)
--	--	--	--	--	--	---------------------------

Programma del 21/11/2018

Provincia Sede PADOVA

Comune Sede PADOVA

Indirizzo Sede CostruttivaMente, via Chiesanuova 242/2 – Padova

Luogo Sede Studio Medico Costruttivamente

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
20:00	20:45	Body Scan	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
20:45	21:15	Pratica di consapevolezza seduta	CONFORTI GORINI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
21:15	22:15	Lavoro in piccoli gruppi sul percorso svolto nelle otto settimane	CONFORTI GORINI	Apprendimento del concetto di triangolo dell'esperienza e sue ripercussioni nella quotidianità di ognuno	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Lavoro a piccoli gruppi e/o individuale con presentazione delle conclusioni (metodologia interattiva)
22:15	22:45	VALUTAZIONE APPRENDIMENTO				